



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

1	101560	UDRZA			APRib	Maria Rita Lopes		
	Nota	5.2	5.2	5.3	Penalização		Resultado	5.2 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

	Nota	1	1	1	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

	Nota	1	0	1	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

	Nota	0	0	1	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	Nota	0	1	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da APR

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Juíz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juíz Nº3: APRib - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

2										104834		UDRZA		APRib		Mariana Faria Rosa				
				Nota		5.0		5.2		5.3		Penalização					Resultado		5.2 - Aprovado	

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

Nota	1	1	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

Nota	0	0	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

Nota	-1	0	0	Penalização	
------	----	---	---	-------------	--

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

Nota	0	1	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da APR

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Juíz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juíz Nº3: APRib - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

3	105005	UDRZA	APRib	Madalena Jorge Parreira
	Nota	5.1	5.2	5.1
			Penalização	
				Resultado
				5.1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

	Nota	1	1	1
				Penalização

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

	Nota	0	0	0
				Penalização

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

	Nota	0	0	0
				Penalização

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

	Nota	0	0	0
				Penalização

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	Nota	0	1	0
				Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da APR

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Juíz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juíz Nº3: APRib - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

4	124628	UDRZA	APRib	Rafaela Ferreira Rodrigues			
	Nota	4.9	5.0	5.1	Penalização		Resultado 5.0 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

	Nota	0	0	1		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

	Nota	-1	0	0		Penalização	
--	------	----	---	---	--	-------------	--

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	Nota	0	0	0		Penalização	
--	------	---	---	---	--	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da APR

Juíz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juíz Nº2: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Nº3: APRib - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

5	96237	UDRZA	APRib	Beatriz Reis Pinto
	Nota	5.2	5.1	5.4
			Penalização	
				Resultado
				5.2 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

Nota	2	1	1	Penalização
------	---	---	---	-------------

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

Nota	0	0	1	Penalização
------	---	---	---	-------------

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

Nota	0	0	1	Penalização
------	---	---	---	-------------

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

Nota	0	0	1	Penalização
------	---	---	---	-------------

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da APR

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Juíz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juíz Nº3: APRib - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

6	123884	UDRZA	APRib	Maria Inês Ladeira				
	Nota	4.9	5.0	5.0	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

Nota	0	-1	-1	Penalização
------	---	----	----	-------------

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

Nota	0	1	1	Penalização
------	---	---	---	-------------

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

Nota	-1	0	0	Penalização
------	----	---	---	-------------

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da APR

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRiB - Ana Beatriz Ventura

Juíz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Juíz Nº1: APRiB - Beatriz Isabel Ferreira

Juíz Nº3: APRiB - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

7										104833		UDRZA		APRib		Maria Rita Ferreira			
Nota				5.1		5.2		5.3		Penalização						Resultado		5.2 - Aprovado	

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

	Nota	1	1	1	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

	Nota	0	0	1	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	Nota	0	1	1	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da APR

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Juíz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juíz Nº3: APRib - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

8	97476	UDRZA			APRib	Margarida Teopisto Neves		
Nota		5.0	5.0	5.2	Penalização		Resultado	5.1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

Nota		0	0	1	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

Nota		0	0	0	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

Nota		0	0	1	Penalização		
------	--	---	---	---	-------------	--	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da APR

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Juíz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juíz Nº3: APRib - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

9	123883	UDRZA			APRib	Carolina Fidalgo Ferreira		
	Nota	5.1	5.0	5.1	Penalização		Resultado	5.1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

Nota	1	0	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da APR

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Juíz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juíz Nº3: APRib - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

10	126143	UDRZA			APRib	Mafalda Jorge Parreira			
	Nota	5.0	5.0	5.0	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

Nota	0	1	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

Nota	0	-1	0	Penalização	
------	---	----	---	-------------	--

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da APR

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRiB - Ana Beatriz Ventura

Juíz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Juíz Nº1: APRiB - Beatriz Isabel Ferreira

Juíz Nº3: APRiB - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

11	102837	UDRZA			APRib	Matilde Ferreira Batista		
	Nota	5.1	5.1	5.2	Penalização		Resultado	5.1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

	Nota	1	1	1	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

	Nota	0	0	1	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da APR

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Juíz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juíz Nº3: APRib - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

12	124629	UDRZA			APRib	Maria Beatriz Brás		
	Nota	5.0	5.0	5.1	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

	Nota	0	0	1	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da APR

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Juíz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juíz Nº3: APRib - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

13	124627	UDRZA			APRib	Ana Rita Nascimento		
	Nota	5.0	5.0	5.2	Penalização		Resultado	5.1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

	Nota	0	0	1	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

	Nota	0	0	1	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da APR

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Juíz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juíz Nº3: APRib - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. I

14	104893	UDRZA			APRib	Leonor Jorge Parreira			
	Nota	5.1	5.0	5.1	Penalização			Resultado	5.1 - Aprovado

Carrinho nos dois pés para a frente

- ****Adquirir a posição com a bacia alinhada com os joelhos ou ligeiramente abaixo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos
- Manter os pés juntos e o tronco direito (tórax nunca poderá tocar nas coxas e o ângulo entre o tórax e as coxas deverá ser no mínimo de 45°)

	Nota	1	1	1	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Patinar para trás com os dois pés (Balões para trás)

- Executar o exercício com simetria no movimento de ambos os pés
- Executar o exercício numa distância igual ou superior à largura da pista
- Manter o tronco direito e verticalizado

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Curvas exteriores sobre um pé

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

	Nota	-1	-1	0	Penalização	
--	------	----	----	---	-------------	--

Travagem Em Semi-Afundo Para A Frente

- No final do exercício, o atleta deverá ficar completamente imobilizado
- A perna da frente deverá estar semifletida e a perna de trás em extensão sobre a linha de deslocamento da perna da frente
- Ombros, cabeça, bacia e calcanhar da perna da frente, deverão estar alinhados no mesmo plano frontal

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Deslizar em posição de 4 para a frente

- ****Adquirir a posição de 4 com elevação do joelho livre ao nível da bacia
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- Manter o tronco direito e verticalizado e perna portadora em extensão

	Nota	1	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da APR

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Juíz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juíz Nº3: APRib - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

16	95473	UDRZA	APRiB	Leticia Julião Parreira			
	Nota	5.2	5.2	5.2	Penalização		Resultado 5.2 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente

- Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)
- Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

	Nota	1	1	1	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Curvas exteriores para trás

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Change of edge sobre um pé

- Definir corretamente os rodados exteriores e interiores
- Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés
- Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Salto de Cavalo

- Utilizar apenas um travão
- Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta
- Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta

	Nota	1	1	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)

- ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Um Body Movement (BM)

- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Demonstrar fluidez no movimento
- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)

	Nota	0	0	1	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da APR

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº2: APRiB - Ana Beatriz Ventura

Juiz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Juiz Nº1: APRiB - Beatriz Isabel Ferreira

Juiz Nº3: APRiB - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

17	101559	UDRZA	APRib	Diana Pereira Lopes			
	Nota	5.2	5.2	5.3	Penalização		Resultado 5.2 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente

- Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)
- Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

	Nota	1	1	1	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Curvas exteriores para trás

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Change of edge sobre um pé

- Definir corretamente os rodados exteriores e interiores
- Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés
- Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Salto de Cavalo

- Utilizar apenas um travão
- Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta
- Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta

	Nota	1	1	1	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)

- ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Um Body Movement (BM)

- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Demonstrar fluidez no movimento
- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)

	Nota	0	0	1	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da APR

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº2: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juiz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Juiz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juiz Nº3: APRib - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

18	104833	UDRZA			APRib	Maria Rita Ferreira			
	Nota	5.1	5.2	5.3	Penalização			Resultado	5.2 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente

- Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)
- Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

	Nota	1	1	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Curvas exteriores para trás

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

	Nota	0	0	1	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Change of edge sobre um pé

- Definir corretamente os rodados exteriores e interiores
- Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés
- Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Salto de Cavalo

- Utilizar apenas um travão
- Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta
- Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta

	Nota	0	1	1	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)

- ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Um Body Movement (BM)

- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Demonstrar fluidez no movimento
- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)

	Nota	0	0	1	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da APR

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº2: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juiz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Juiz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juiz Nº3: APRib - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

19	103237	UDRZA	APRib	Lara Nuno Carvalho			
	Nota	5.1	5.1	5.2	Penalização		Resultado 5.1 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente

- Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)
- Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

	Nota	1	1	1	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Curvas exteriores para trás

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

	Nota	0	0	1	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Change of edge sobre um pé

- Definir corretamente os rodados exteriores e interiores
- Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés
- Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Salto de Cavalo

- Utilizar apenas um travão
- Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta
- Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)

- ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Um Body Movement (BM)

- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Demonstrar fluidez no movimento
- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da APR

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº2: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juiz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Juiz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juiz Nº3: APRib - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

20	96237	UDRZA			APRib	Beatriz Reis Pinto		
	Nota	5.1	5.1	5.1	Penalização		Resultado	5.1 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente

- Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)
- Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

	Nota	1	1	1	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Curvas exteriores para trás

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Change of edge sobre um pé

- Definir corretamente os rodados exteriores e interiores
- Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés
- Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Salto de Cavalo

- Utilizar apenas um travão
- Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta
- Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)

- ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Um Body Movement (BM)

- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Demonstrar fluidez no movimento
- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)

	Nota	0	0	0	Penalização	
--	------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da APR

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº2: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juiz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Juiz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juiz Nº3: APRib - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

21	96060	UDRZA			APRib	Paula Rosa Carvalho			
	Nota	5.2	5.2	5.3	Penalização			Resultado	5.2 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente

- Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)
- Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

Nota	1	1	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Curvas exteriores para trás

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

Nota	0	0	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Change of edge sobre um pé

- Definir corretamente os rodados exteriores e interiores
- Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés
- Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Salto de Cavalo

- Utilizar apenas um travão
- Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta
- Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta

Nota	1	1	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)

- ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Um Body Movement (BM)

- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Demonstrar fluidez no movimento
- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)

Nota	0	0	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da APR

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº2: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juiz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Juiz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juiz Nº3: APRib - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

22	101560	UDRZA	APRib	Maria Rita Lopes		
Nota	5.0	5.0	4.9	Penalização	Resultado	5.0 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente

- Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)
- Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

Nota	0	0	-1	Penalização
------	---	---	----	-------------

Curvas exteriores para trás

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

Nota	0	-1	0	Penalização
------	---	----	---	-------------

Change of edge sobre um pé

- Definir corretamente os rodados exteriores e interiores
- Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés
- Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

Salto de Cavalo

- Utilizar apenas um travão
- Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta
- Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta

Nota	0	1	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)

- ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

Um Body Movement (BM)

- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Demonstrar fluidez no movimento
- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da APR

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº2: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juiz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Juiz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juiz Nº3: APRib - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. II

23	104893	UDRZA			APRib	Leonor Jorge Parreira		
	Nota	5.0	5.0	4.9	Penalização		Resultado	5.0 - Aprovado

Patinar Em Círculo Fechado Para frente

- Definir corretamente o Stroke Forward Outside (S FO) e o Stroke Forward Inside (S FI)
- Executar corretamente o Cross-Stroke (XS)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

Curvas exteriores para trás

- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com pelo menos quatro (4) metros de diâmetro sobre cada pé
- Manter de forma evidente o rodado exterior durante toda a execução do exercício
- Finalizar o exercício em posição "AND", sem alteração de rodado

Nota	0	0	-1	Penalização
------	---	---	----	-------------

Change of edge sobre um pé

- Definir corretamente os rodados exteriores e interiores
- Executar o exercício durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada um dos pés
- Inclinação da linha corporal coincidente com o rodado executado

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

Salto de Cavalo

- Utilizar apenas um travão
- Definir uma posição de entrada, deslizando em linha reta
- Definir uma posição de saída, deslizando em linha reta

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

Um Carrinho para a frente e um carrinho para trás sobre um pé (Sit Position)

- ****Baixar sobre o pé portador e manter a bacia alinhada ou abaixo do joelho portador
- Adquirir a posição de carrinho com a perna livre em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

Um Body Movement (BM)

- Realizar o exercício com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Demonstrar fluidez no movimento
- Utilizar o tronco e os membros inferiores (cada membro inferior em posição/postura diferente)

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da APR

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº2: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juiz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Juiz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juiz Nº3: APRib - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. III

1	95726	UDRZA	APRiB	Mariana Rodrigues Santos
	Nota	5.2	5.1	5.3
		Penalização		
		Resultado		
		5.2 - Aprovado		

Dois Cross-Roll (XR) Para A Frente

- A perna livre deverá cruzar, à frente do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior frente entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

Deslizar em posição de Avião (Camel)

- Executar o exercício com as pernas livre e portadora em extensão
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos sobre cada pé
- ****Manter a cintura escapular, a perna livre e os ombros, no mínimo, ao nível da bacia

Nota	1	1	1	Penalização
------	---	---	---	-------------

Mohawk Interior Frente (Mohawk Forward Inside - Mk FI)

- Definir a curva interior antes e depois de executar o Mohawk (Mk)
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

Nota	1	0	1	Penalização
------	---	---	---	-------------

Combinação: Piquê Lateral + Três exterior frente (Three Turn Forward Outside – 3t FO)

- Executar o piquê com fluidez e velocidade
- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída do Three Turn (3t)
- Executar o Three Turn (3t) sem saltar, com pelo menos 3 rodas apoiadas no solo

Nota	0	0	1	Penalização
------	---	---	---	-------------

Combinação De Três (3) Saltos De ½ Volta

- Realizar o exercício de forma dinâmica e ritmada, sem interrupções entre os saltos
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção dos três saltos sobre os dois pés, em simultâneo, e sem uso de travões. Os pés devem estar paralelos, pelo menos na linha longitudinal, e os joelhos semifletidos

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

Patinar num círculo fechado para trás

- Definir corretamente o Thrust Backward Outside (Tt BO)
- Executar corretamente o Cross-Stroke Backward Inside (XS BI)
- Executar o exercício num círculo imaginário com diâmetro de, no mínimo cerca de 15 metros ou mais, em cada sentido

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da APR

Juiz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº1: APRiB - Beatriz Isabel Ferreira

Juiz Nº2: APRiB - Ana Beatriz Ventura

Juiz Nº3: APRiB - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

8	99173	UDRZA			APRib	Maria Cartaxo Pereira			
	Nota	5.0	5.0	5.1	Penalização			Resultado	5.0 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

Nota	0	1	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

Nota	0	-1	0	Penalização	
------	---	----	---	-------------	--

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da APR

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Juíz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juíz Nº3: APRib - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

9	96099	UDRZA			APRiB	Maria Leonor Sousa			
	Nota	5.3	5.3	5.2	Penalização			Resultado	5.3 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

Nota	1	1	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

Nota	1	1	1	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

Nota	1	1	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

Nota	0	0	0	Penalização	
------	---	---	---	-------------	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da APR

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRiB - Ana Beatriz Ventura

Juíz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Juíz Nº1: APRiB - Beatriz Isabel Ferreira

Juíz Nº3: APRiB - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

10	95818	UDRZA			APRib	Mariana Canais Ribeiro		
	Nota	5.2	5.0	5.1	Penalização		Resultado	5.1 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

Nota	0	-1	0	Penalização
------	---	----	---	-------------

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

Nota	1	1	1	Penalização
------	---	---	---	-------------

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

Nota	1	1	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

Nota	0	-1	0	Penalização
------	---	----	---	-------------

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da APR

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRiB - Ana Beatriz Ventura

Juíz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Juíz Nº1: APRiB - Beatriz Isabel Ferreira

Juíz Nº3: APRiB - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

11	97099	UDRZA			APRib	Alice Maria Fontiela		
Nota		5.1	5.2	5.3	Penalização	Resultado		5.2 - Aprovado

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

Nota		0	0	0	Penalização			
------	--	---	---	---	-------------	--	--	--

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

Nota		0	1	1	Penalização			
------	--	---	---	---	-------------	--	--	--

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

Nota		1	1	1	Penalização			
------	--	---	---	---	-------------	--	--	--

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

Nota		0	0	0	Penalização			
------	--	---	---	---	-------------	--	--	--

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

Nota		0	0	0	Penalização			
------	--	---	---	---	-------------	--	--	--

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

Nota		0	0	1	Penalização			
------	--	---	---	---	-------------	--	--	--

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da APR

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº2: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Juíz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juíz Nº3: APRib - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. IV

12	95726	UDRZA	APRiB	Mariana Rodrigues Santos
	Nota	5.4	5.4	5.4
		Penalização		
		Resultado		
		5.4 - Aprovado		

Dois Cross-Roll (XR) Para Trás

- A perna livre deverá cruzar, atrás do patim portador, a linha desenhada pela perna portadora
- Deslizar em curva exterior trás entre cada troca de pés
- Roll: Fazer coincidir a inclinação do eixo do corpo com a pressão no rodado exterior

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

Rotação sobre os dois pés

- Realizar um movimento contínuo durante as rotações
- Manter ambos os pés em contacto com a superfície, durante todo o exercício, sendo aceitável levantar uma roda de cada patim
- ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas, sem uso dos travões

Nota	1	1	1	Penalização
------	---	---	---	-------------

Combinação De Dois Saltos De ½ Volta De Rotação A Dois Pés Com Um Salto De ½ Rotação Com Saída Num Pé

- Realizar todas as fases de um salto: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Executar a receção dos dois (2) primeiros saltos em ambos os pés paralelos, pelo menos no eixo longitudinal, com os joelhos fletidos
- Definir a saída do último salto em rodas, num só pé, com a perna livre alongada à frente ou atrás, sem uso de travões

Nota	1	1	1	Penalização
------	---	---	---	-------------

Skating Movement: "Taça" ou "bandeira"

- Manter o rodado constante durante a execução do exercício
- Definir corretamente a posição arabesca, sem oscilações do corpo
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos

Nota	2	2	2	Penalização
------	---	---	---	-------------

Mohawk Exterior trás (Mohawk Backward outside - Mk BO)

- Definir a curva exterior antes e depois de executar o Mohawk
- Fazer a inversão da marcha apoiando o pé livre junto do pé portador, na posição escolhida para o tipo de Mohawk executado (CIMk ou OpMk ou HHMk)
- Executar o exercício durante metade de um círculo imaginário com aproximadamente quatro (4) metros de diâmetro, em cada sentido

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

Três Interior Frente (Three turn forward inside – 3t FI)

- Definir de forma evidente os rodados de entrada e saída, num círculo imaginário de quatro (4) metros de diâmetro
- Executar a viragem sem execução saltada, com pelo menos 3 rodas no chão
- Executar a viragem sem que o pé livre toque no solo em qualquer das fases do exercício

Nota	0	0	0	Penalização
------	---	---	---	-------------

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da APR

Juiz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº1: APRiB - Beatriz Isabel Ferreira

Juiz Nº2: APRiB - Ana Beatriz Ventura

Juiz Nº3: APRiB - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Inic. V

12	95474	UDRZA	APRiB	Nair Azeitona Veloso
	Nota	5.0	5.1	5.1
			Penalização	
				Resultado
				5.1 - Aprovado

Deslizar em posição de Águia

- Manter o tronco direito e verticalizado
- Manter a posição durante cinco (5) metros consecutivos em cada sentido
- Descrever uma única linha no solo na qual os pés se encontram alinhados

	Nota	0	0	0
				Penalização

One Foot Turns (iniciação ao travelling)

- Manter um ritmo constante de execução durante as três (3) viragens
- Manter o tronco em posição verticalizada
- Realizar todo o exercício sem tocar com o pé livre na superfície do ringue

	Nota	0	0	0
				Penalização

Combinação De dois (2) Saltos De ½ Volta sobre um Pé

- Executar o exercício de forma dinâmica, com ritmo contínuo e sem interrupções
- Realizar todas as fases dos saltos: preparação – flexão – impulsão – rotação – saída
- Definir a receção/saída dos dois (2) saltos sobre o mesmo pé

	Nota	0	0	0
				Penalização

Pião Vertical Interior Trás (Upright spin backward inside - U BI)

- Executar a entrada parada e definir centragem do pião de forma regulamentar
- ****Realizar no mínimo duas (2) voltas consecutivas após estabilização da posição e do rodado, sem uso de travões
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

	Nota	0	1	1
				Penalização

Dois Body Movements (BM)

- Executar cada Body Movement (BM) com uma duração mínima de dois (2) segundos
- Executar os Body Movements (BM) com fluidez no movimento
- Utilizar o tronco, os membros inferiores (cada um em diferentes posições) e os membros superiores

	Nota	0	0	0
				Penalização

Uma Volta de três em cada sentido

- Executar corretamente o Three Turn Forward Outside (3t FO)
- Executar corretamente o Mohawk Backward Outside (Mk LFO) – Close, Open ou Heel to Heel
- Manter o ritmo de execução, de forma dinâmica e fluida, em ambos os sentidos

	Nota	0	0	0
				Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da APR

Calculador/Data Operator: APRiB - Paula Cristina Sousa

Juiz Nº2: APRiB - Ana Beatriz Ventura

Juiz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Juiz Nº1: APRiB - Beatriz Isabel Ferreira

Juiz Nº3: APRiB - Ana Cristina Santos



2024-Testes de Iniciação e de Especialidade (4º)

Pavilhão Jacome Ratton (SCT) | 2024-05-25 - 2024-05-25

Folhas Detalhadas | Detalhe

Pat. Livre I

4	91297	UDRZA	APRib	Lara Julião Parreira
	Nota	5.0	5.0	5.1
			Penalização	
				Resultado
				5.0 - Aprovado

Waltz Jump (W)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- ****Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	0	0	1
				Penalização

Toe Loop (1T)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- ****Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	0	0	0
				Penalização

Salchow (1S)

- Respeitar a entrada regulamentar definida para este salto
- ****Realizar a rotação completa do salto
- Definir a posição de saída sem uso dos travões

	Nota	0	0	0
				Penalização

Pião Vertical Interior Para Trás (Upright Spin Backward Inside - U BI)

- Executar a entrada, com deslocação em velocidade horizontal, e definir centragem do pião de forma regulamentar
- ****Realizar no mínimo três (3) voltas consecutivas após a estabilização da posição, sem uso dos travões e em rodado interior
- Definir a posição de saída com o tronco verticalizado e sem uso de travões

	Nota	0	0	0
				Penalização

Sequência Coreográfica (ChSt)

- Manter a posição de flexibilidade e Ina Bauer/Spread Eagle no mínimo três (3) segundos
- Combinar a sequência de acordo com o tema musical escolhido
- Executar três (3) Body Movements (BM) válidos, um de cada tipo - High, Medium, Low - de acordo com as regras WS ATC 2024 em "Rules for Artistic Skating Competitions - Free Skating"

	Nota	0	0	0
				Penalização

Transição

—

	Nota	0	0	0
				Penalização

Painel de Ajuizamento, Cálculo e Direção de Prova

Diretor de Prova: José Amaral - Vogal para PA da APR

Juíz Árbitro: APLis - Maria João Ferreira

Calculador/Data Operator: APRib - Paula Cristina Sousa

Juíz Nº1: APRib - Beatriz Isabel Ferreira

Juíz Nº2: APRib - Ana Beatriz Ventura

Juíz Nº3: APRib - Ana Cristina Santos